O **PODER CURATIVO** DO

ALHO

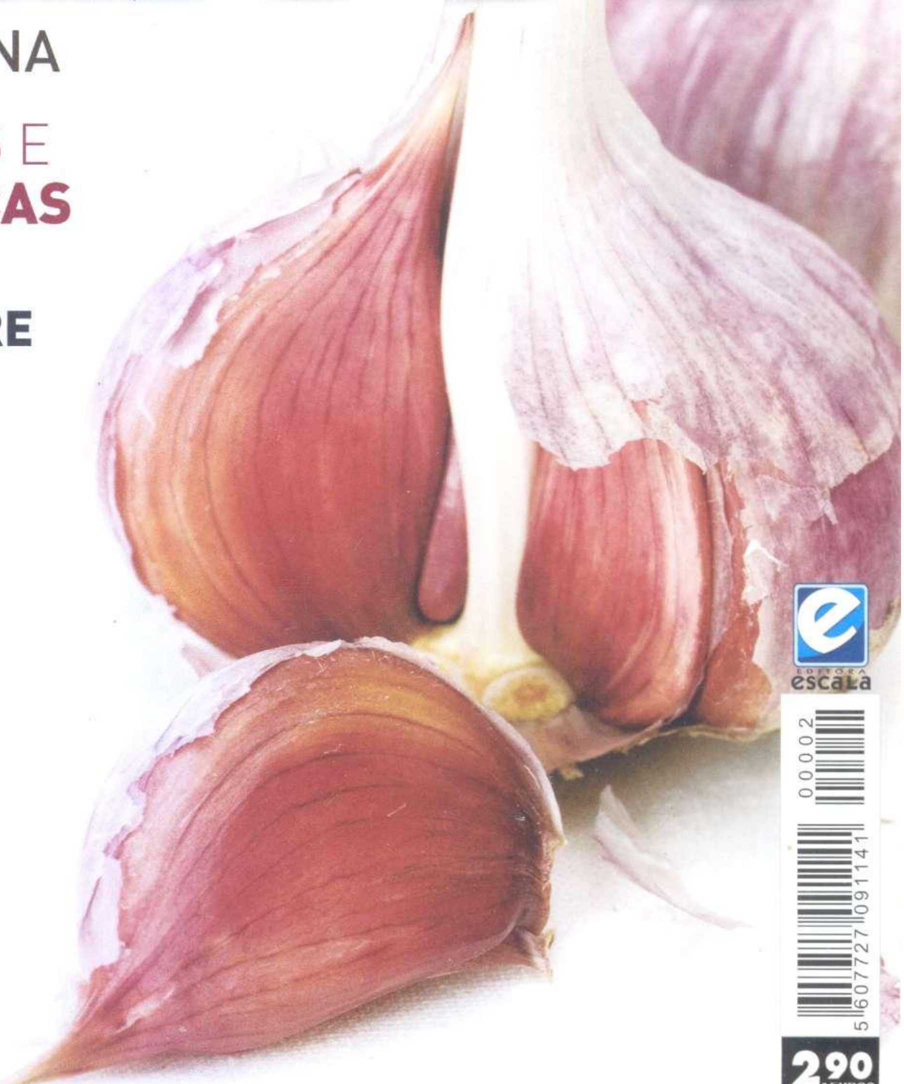
TRATE E PREVINA

30 MALES E **DOENÇAS**

DE **GRIPE** A
PRISÃO DE VENTRE

APRENDA A
CULTIVAR
O ALHO

UM **PODEROSO**
PRODUTO
PARA A SAÚDE



MAIS DE

20

RECEITAS TERAPÊUTICAS

- **CHÁS**
- **SUCOS**
- **SOLUÇÕES**

EDITORA escala
2,90 EUROS
p.v.p (cont.)

Viva mais
e melhor
Cuidar bem da saúde, além de prevenir doenças, oferece mais qualidade de vida. Conheça os alimentos que fazem bem, os exercícios físicos mais indicados para cada caso, como prevenir e tratar doenças, e muitas outras informações valiosas para manter hábitos saudáveis.
Revista Viva Saúde. Quem procura saúde, encontra bem-estar!
REVISTA
vivasaúde
A Escala tem sempre uma publicação que se encaixa ao que você procura.
www.escala.com.br
EDITORA
escala

EDITORA ESCALA LTDA.
Av. Profª Ida Kolb, 551 - Casa Verde
CEP 02518-000 - São Paulo/SP
Tel.: +55 (11) 3855-2100
Fax.:+55 (11) 3951-7313
Caixa Postal: 16.381 - CEP 02599-970
São Paulo/SP - Brasil

EDITORA escala
www.escala.com.br

Editado em Portugal por:
H.C. E F.F.
EDIÇÕES E PUBLICAÇÕES, LDA.
Av. António Augusto de Aguiar,
Nº 183, R/C Dtº. 1000 – Lisboa
Nº Contribuinte 508673399
Capital Social: 5.000 €

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
SOCTIP SOCIEDADE TIPOGRÁFICA, S.A.
ESTRADA NACIONAL Nº 10, KM 108,3
PORTO ALTO, 2135-114
SAMORA CORREIA

DEPÓSITO LEGAL: 286517/08

DISTRIBUIÇÃO
VASP SOCIEDADE DE TRANSPORTES
E DISTRIBUIÇÃO LTDA.
MLP: MEDIA LOGISTICS PARK
QUINTA DO GRAJAL - VENDA SECA
2739-511 AGUALVA CACEM
E-MAIL: geral@vasp.pt
TEL.: 21 433 70 00
FAX: 21 432 60 09
Tiragem: 15.000 exemplares

Editorial

O Poder DO **ALHO**

Prezados leitores,

NESTE NÚMERO, ESCOLHEMOS FALAR DE UM DOS ALIMENTOS VERDADEIRAMENTE MILAGROSOS QUE A MÃE NATUREZA NOS LEGOU: **O ALHO**.

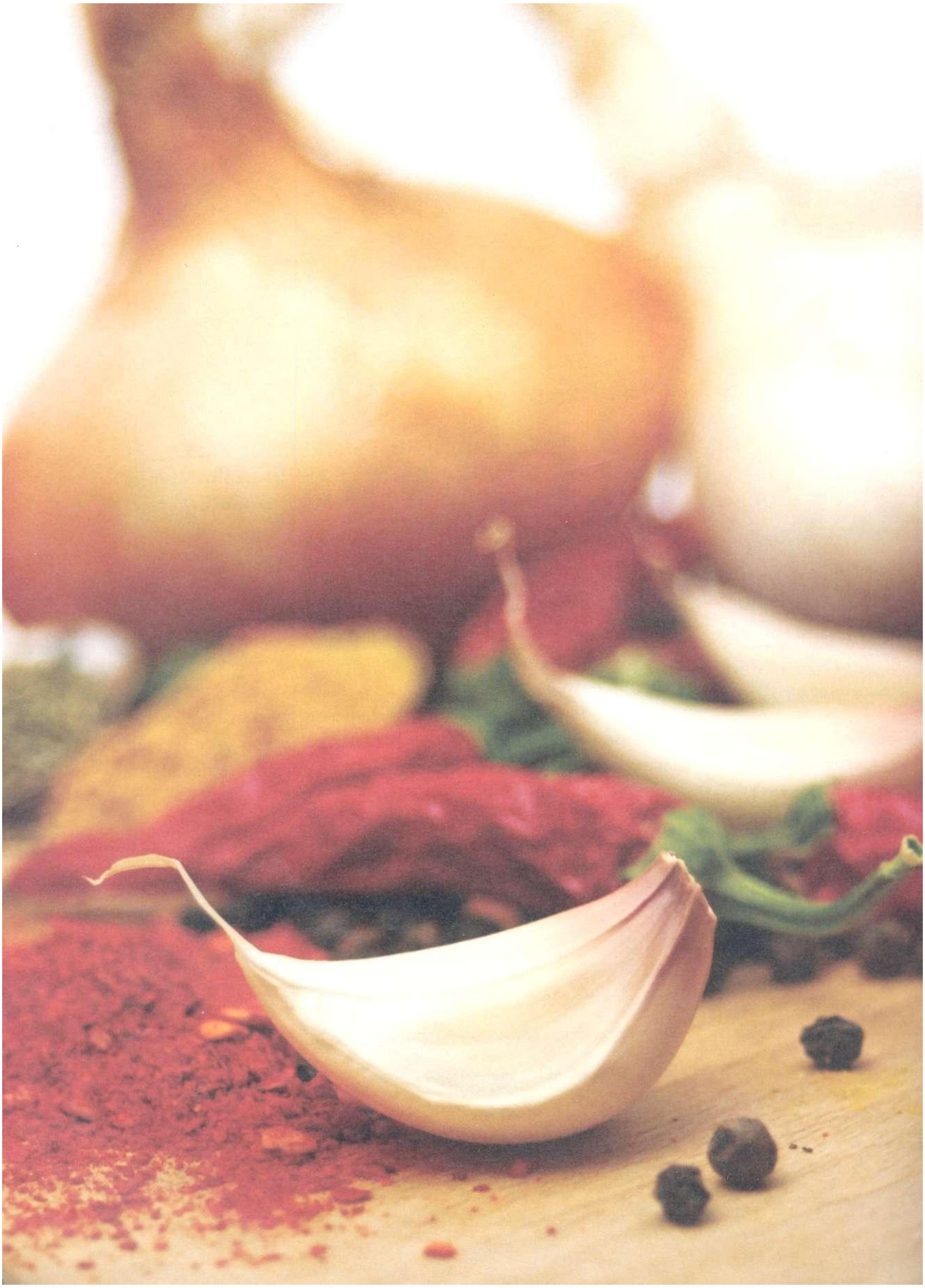
Há muito tempo, o homem reconhece no alho um grande aliado para curar inúmeros males e a medicina moderna e a ciência de hoje, tão extraordinariamente avançadas, só fazem confirmar o que nossos ancestrais já sabiam: o alho usado como produto medicinal é um dos nossos mais poderosos aliados na manutenção da boa saúde.

Mais do que isso, os centros de pesquisas científicas e médicas vêm descobrindo novas qualidades do *Allium sativum*: a ciência não desqualifica o conhecimento das propriedades das plantas, apenas o aprimora.

Boa leitura!
Os Editores

Índice

A HISTÓRIA DE UM SUPERALIMENTO NATURAL 4
COMO COMPRAR, ARMAZENAR E PREPARAR O ALHO PARA CONSUMO 10
ALHO FREE: O ALHO SEM CHEIRO 19
RECEITAS PARA TODOS OS GOSTOS 21
A HALITOSE UM EFEITO COLATERAL DO CONSUMO DO ALHO 30
PRECAUSSÕES QUANTO AO USO DO ALHO 32
CURIOSIDADES ACERCA DO ALHO 34



A HISTÓRIA DE UM *Superalimento Natural*

Embora algumas vezes malvisto no decorrer dos séculos, o alho tem sido adotado num amplo conjunto de aplicações nutricionais e medicinais através da história da humanidade e até os dias de hoje continua melhorando nossa saúde.

EMBORA NÃO HAJA UNANIMIDADE, TUDO INDICA QUE A ÁSIA É O CONTINENTE DE ORIGEM DO ALHO, hoje cultivado e consumido em todo mundo, na culinária e como produto terapêutico. O alho é formado por um bulbo arredondado (conhecido como cabeça), que é composto por 10 a 12 dentes (em média), envoltos por uma casca fina, que pode ser branca, rosada ou roxa. Seu forte aroma deve-se à presença da alicina (um óleo volátil sulfuroso).

Nos últimos 4 mil anos da nossa história, o alho, também conhecido cientificamente como *Allium sativum*, tem sido procurado por seus poderes de cura, assim como tem servido para crenças e superstições — de repelente contra vampiros a oferenda para os deuses — e firmou-se como uma planta de importância incomum, em vários aspectos, chegando, hoje, a merecer uma reputação elevada, graças às muitas descobertas científicas acerca de suas qualidades.
A moderna medicina continuamente leva ao conhecimento da população novas possibilidades extraordinárias desse superalimento.

O ALHO NA ANTIGÜIDADE E NA IDADE MÉDIA

O alho tem sido empregado por milênios, numa variedade de funções. A arqueologia tem descoberto esculturas de

barro e pinturas, que têm o alho como tema, que datam de 3.200 anos a.C., em tumbas egípcias, em El Mahasna. Um papiro egípcio de 1.500 a.C. recentemente descoberto recomenda o alho como tratamento para a cura de 22 doenças comuns, incluindo falta de vigor, doenças do coração e tumores. A antiga sociedade egípcia tinha o alho na mais alta estima, pois mesmo Tutankâmon, o mais jovem dos faraós, foi sepultado com réstias de alho — o que, pela crença dos antigos egípcios, significava que a planta ajudaria o faraó na passagem para a outra vida após a morte.

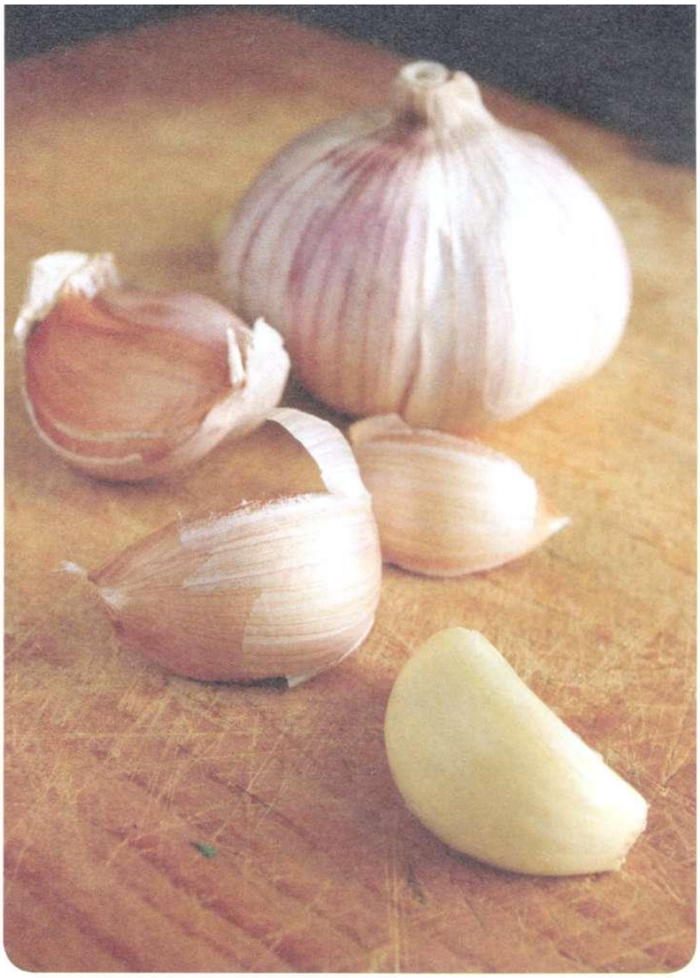
Nas antigas Grécia e Roma, o uso do alho era bastante variado: de repelente contra escorpiões a tratamento para mordidas de cães até inflamações da bexiga, chegando a ser indicado para curar lepra e

asma. Era usado também como oferenda para a deusa (grega) Hectate. O alho era alimento para militares e atletas olímpicos gregos.

Na Idade Média, foi usado como repelente contra mosquitos e era pendurado nas portas das casas, pois assim acreditavam que os lares ficariam imunes aos maus espíritos.

O DESPREZO NO OCIDENTE

Por muitos anos, o alho foi desprezado na cultura de países do Ocidente, como Inglaterra e EUA, por causa do mau hálito que ele provoca. No século XVII, na Inglaterra, o alho era considerado impróprio para as damas e para quem quer que desejasse cortejá-las, e foi evitado nos EUA até o começo do século XX, quando mesmo os mais prestigiados chefes de cozinha o substituíam por cebola nas receitas. O alho foi reintroduzido na cozinha norte-americana graças às levas de imigrantes que chegaram por lá a partir de meados do século XIX.



ALIMENTO DAS MASSAS

Para todas as culturas mundiais, o alho era um item na alimentação quase tão importante quanto o sal. A diferença de importância foi dada pela rejeição das classes mais altas, em razão do seu cheiro. O clero o usava como indicador de classe social. Era muito apreciado como alimento e medicamento pelas populações, tanto que o escritor francês Raspail o apelidou de "**cânfora dos pobres**".

François-Vincent Raspail (1794-1878) foi químico e fisiologista francês

Ainda em relação ao preconceito das classes dominantes, a importância e a representatividade do alho na história da humanidade são indiscutíveis. No antigo Egito, com 7 kg de alho podia-se comprar um escravo e, até meados do século XVIII, os siberianos pagavam os seus impostos em alho. Alho e cebola eram ingredientes essenciais na dieta de escravos e operários para que não adoecessem.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

As pesquisas modernas confirmam que, além da superstição, nossos ancestrais acreditavam nos benefícios saudáveis do alho. Em 1858, Louis Pasteur documentou que o alho elimina bactérias, que o suco do alho cru pode ser tão efetivo quanto a penicilina, descoberta 70 anos depois. Durante a II Grande Guerra (1939-1945), quando a penicilina e a sulfa eram drogas escassas, os exércitos da Rússia e da Grã-Bretanha usavam soluções à base de alho, diluídas, como anti-séptico ou para tratar ferimentos abertos e prevenir a gangrena. Embora não fosse sabido naqueles tempos, a ciência de hoje confirma que os poderes curativos do alho vêm dos compostos voláteis de sulfa encontrados no vegetal, incluindo *allicin* (o responsável pelo odor forte do alho), *alliin, cycroalliin* e *diallyldisulphide*.

O *allicin* do alho cru é capaz de eliminar 23 tipos de bactérias, incluindo a *salmonella* e a *staphylococcus*. Outro composto do alimento, *diallyldisulphide-oxide*, foi provado ser eficaz contra o mau colesterol, prevenindo que as artérias venham a se entupir.

As vitaminas encontradas no alho, tais como A, B e C, estimulam o corpo a limpar as toxinas, e até mesmo ajudam a prevenir certos tipos de câncer, como o de estômago. Além disso, os compostos de sulfa do alho podem regular o metabolismo, estimular as funções do fígado e desintoxicá-lo; também podem estimular a circulação do sangue e o sistema nervoso.

Os especialistas variam de opinião quanto à quantidade de alho que seria recomendada para uma boa dieta, quase todos concordam que o alho fresco é melhor do que os suplementos. Para anular os odores do alho no hálito, os herboristas recomendam mastigar ramos de salsa fresca.

O reconhecimento do alho como um superalimento saudável tem crescido sensivelmente nas últimas décadas, tanto que hoje são comuns os suplementos de alho e diminuiu o preconceito contra ele empregado na culinária.

DESDE OS TEMPOS DE CABRAL

O alho teria chegado ao Brasil junto com as caravelas de **Pedro Álvares Cabral**. A resistente hortaliça seria parte da pobre alimentação das tripulações. Mas, uma vez no solo brasileiro, levou cerca de cinco séculos para sair das hortas, onde era cultivado em pequenas quantidades como tempero e ingrediente de remédios caseiros, para enfim virar uma cultura capaz de gerar riqueza no campo.

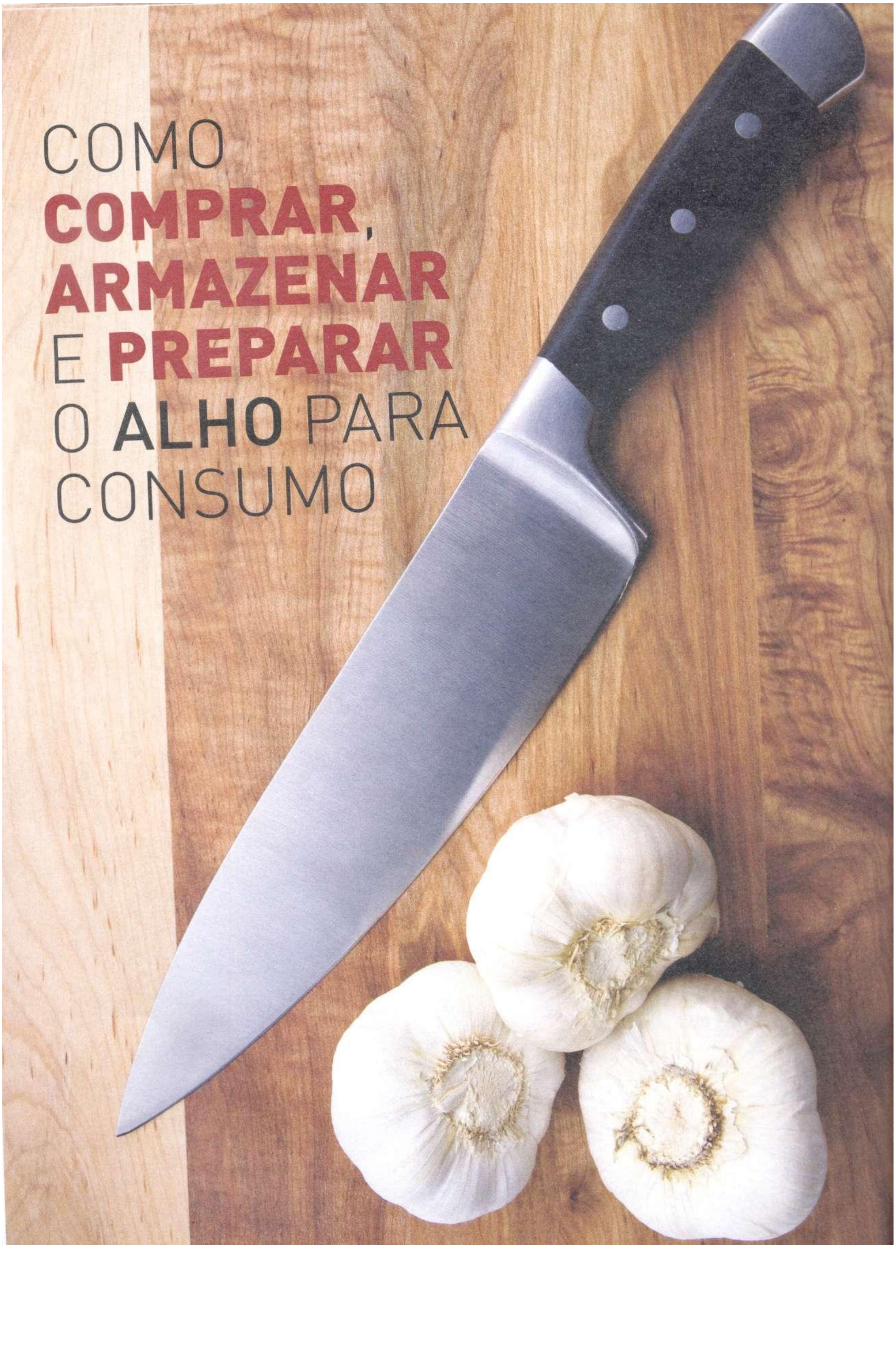
Estimule a sua criatividade!

Para quem gosta de artesanato, a Editora Escala tem a publicação ideal para você. Com dicas passo a passo, aprenda a fazer lindas peças artesanais e desperte o seu lado artístico com nossas sugestões.

A Escala tem sempre uma publicação que se encaixa ao que você procura.

www.escala.com.br

COMO COMPRAR, ARMAZENAR E PREPARAR O ALHO PARA CONSUMO



COMPRAR

Ao comprar, verifique se as cabeças são redondas, sólidas e cheias e com a parte exterior intacta e sem manchas. Os dentes devem ser firmes, graúdos e unidos. Evite comprar cabeças de alho cujos dentes estejam soltos, moles ou murchos.

ARMAZENAR

O alho deve ser tirado das réstias, caso contrário pode secar completamente e se perder. Guarde o alho em lugar frio, seco e levemente arejado. Se for mantido em locais úmidos e quentes, vai mofar rapidamente e murchar. Uma boa maneira de armazenar a cabeça de alho inteira é colocá-la num recipiente de cerâmica com boa ventilação. Com todos os cuidados tomados na compra, é possível armazená-lo em casa por até um mês; com as condições adequadas, pode chegar a até dois meses. Outra forma de armazenamento é esmagar o alho e colocá-lo num vidro bem limpo e seco e mantê-lo fechado na geladeira. Alimento que leva alho e que será congelado deve ser preparado sem alho, acrescentando-o somente quando for ser descongelado e consumido. O alho não reage bem ao congelamento/descongelamento.

Os dentes de alho descascados podem ser guardados inteiros; devem ser cobertos com azeite de oliva ou outro óleo que, além de conservar o alho, pode ser usado posteriormente na preparação de saladas ou alimentos cozidos, como arroz e legumes.

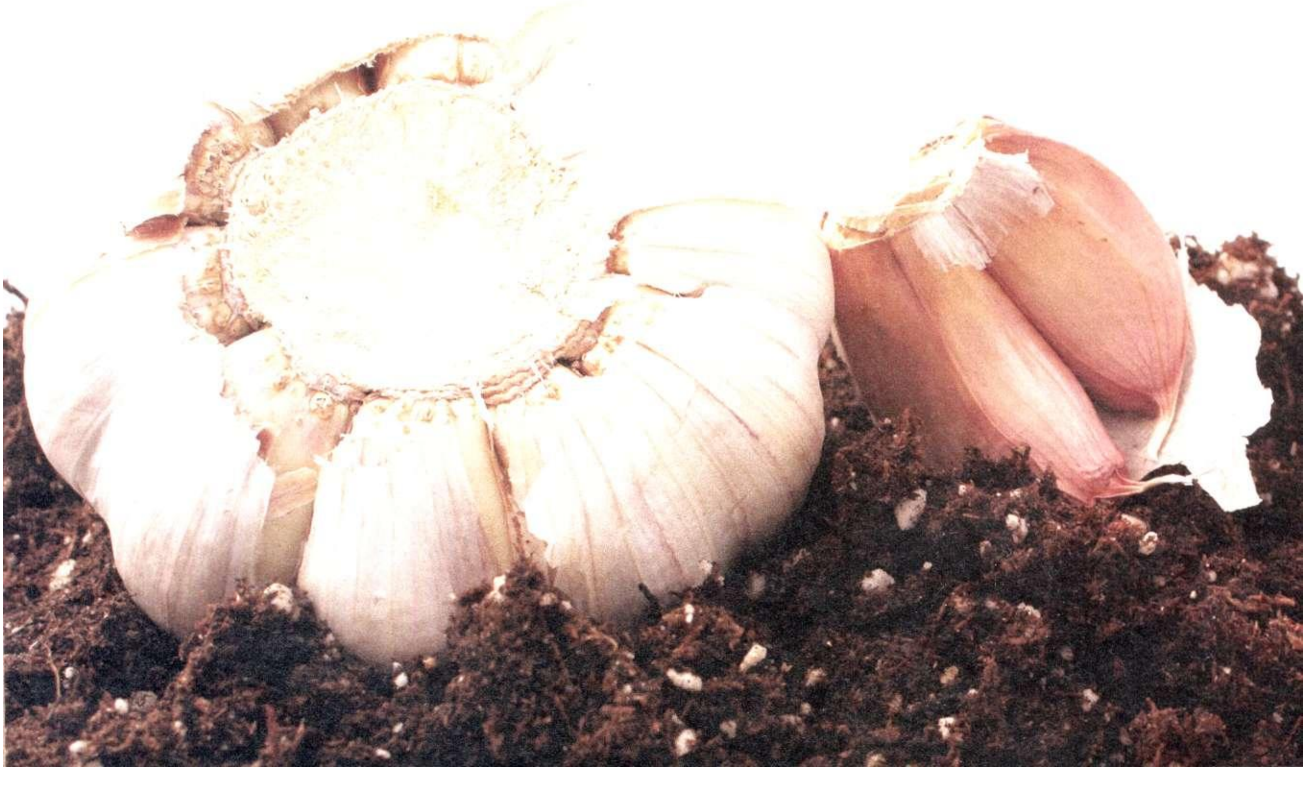
PREPARAR

Os dentes de alho podem ser usados inteiros, amassados ou em lâminas, dependendo da intensidade de aroma e sabor que se queira dar ao prato. O dente inteiro permite que o alho seja eliminado durante ou após o preparo, o que proporciona um resultado mais leve, não tão comprometido pelo sabor e aroma do alho.

O uso de espremedor é a forma mais comum de esmagar o alho, que também pode ser amassado com a faca, pressionando-se a lâmina na parte mais larga do dente. Para picar o alho, descasque os dentes e corte-os em tiras, no sentido do comprimento. Em seguida, corte na largura, fazendo movimentos de balanço com a faca.

Com todos os cuidados tomados na compra, é possível armazená-lo em casa por até um mês; com as condições adequadas, pode chegar a até dois meses.

O Cultivo DO ALHO

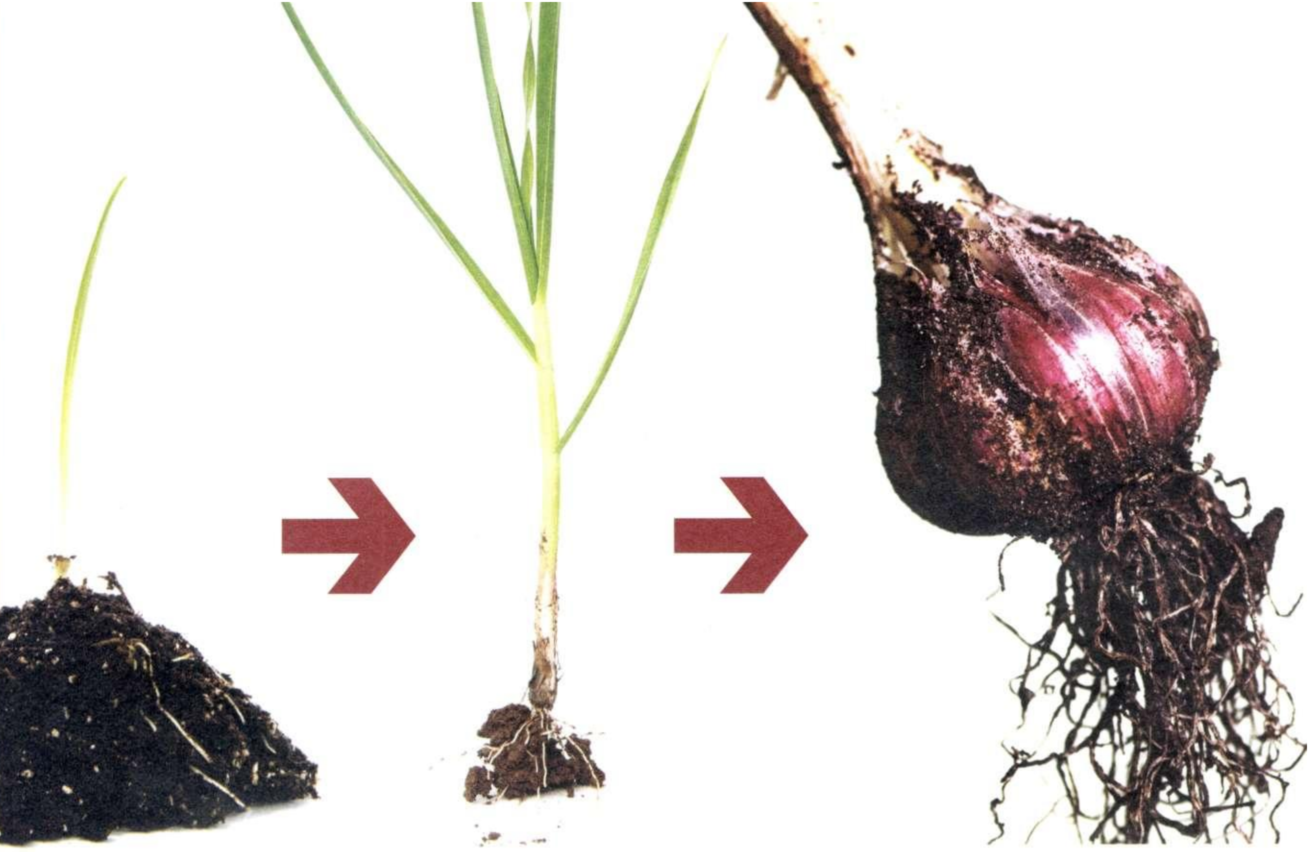


O alho é uma planta perene, que alcança até 60 cm de altura, tem um bulbo composto de pequenos dentes (os bulbilhos), envolto em túnicas esbranquiçadas; as folhas são pontudas, longas, achatadas, amareladas (quando maduras); as flores são pequenas, em cachos, de cor rosada ou branca. São designadas como 'alho' algumas plantas do gênero *Allium* (embora não só), e o termo se aplica especificamente ao *Allium sativum*, cujo bulbo (a 'cabeça de alho') é composto por folhas escamiformes (os 'dentes de alho'). É usado tanto como alimento como para fins medicinais.

O ALHO É UMA HORTALIÇA DE BULBO MUITO PROTEGIDO CONTRA A ÁGUA, FORMADO POR BULBILHOS, QUE SÃO OS 'DENTES DE ALHO', cujo número é variável; esses bulbilhos são cobertos individualmente por uma túnica e protegidos coletivamente no bulbo por outra túnica de folhas secas. A principal substância responsável pelo sabor característico do alho é o *dialil dissusfeto*, que forma aproximadamente 70% dos compostos voláteis desse produto; o alho deve ser colhido quando cerca de 2/3 de suas folhas já começam a amarelecer e/ou secar; pode ou não ocorrer tombamento, dependendo do tipo de cultivo. Bulbos colhidos ainda imaturos deterioram rapidamente e a colheita muito tardia também causa aumento de perdas. A irrigação deve ser suspensa 2 a 3 semanas antes da colheita.

Após a colheita, as ramas só devem ser cortadas após estarem amareladas e secas, o que ocorre quando passam pelo processo de cura. O corte das ramas ainda verdes expõe tecidos vivos e feridos à ação de patógenos, que causam apodrecimento. O corte das ramas deve ser feito deixando-se uma sobra de pelo menos 2 cm; o corte muito rente da rama causa aumento de deterioração no armazenamento.

Atualmente, há vários tipos de alhos nobres cultivados no Brasil. Os chamados alhos nobres possuem sempre menos



de 20 dentes ou bulbilhos por cabeça e formam um bulbo com diâmetro por volta de 6 cm. Já os alhos comuns podem apresentar mais de 20 dentes por bulbo. Tipicamente, os alhos possuem cor branca ou roxa.

O PLANTIO

O alho é bem fácil de plantar (brota dos bulbilhos) e cultivar e se desenvolve melhor em climas temperados. As plantas de alho não sofrem ataques de pragas — se você pretende plantar alho numa parte do seu quintal, saiba que isso vai ajudar a proteger as outras plantas das pragas. Entretanto, a planta não está imune a doenças — uma delas, chamada raiz rosa, retarda o desenvolvimento das raízes (e das plantas, conseqüentemente), deixando-as com uma coloração avermelhada. O plantio do alho pode ser feito no canto qualquer de um quintal. Até em vasos e caixotes, com profundidade suficiente para a fixação das raízes, é possível cultivar a planta. As plantas podem crescer juntas, desde que se deixe espaço para os bulbos desenvolverem e amadurecerem.

No caso do plantio em hortas, as dimensões de um canteiro são determinadas de acordo com a área a ser plantada. Porém, uma sugestão de canteiro é:

Comprimento: 5 m
Largura: 1 m
Distância entre um canteiro e outro: de 20 a 30 cm.

O tipo de plantio é direto no canteiro e sua época ideal no Brasil é no mês de março. O espaçamento indicado é de 25 cm entre linhas e de 15 cm entre plantas. A adubação mais bem recomendada é aquela realizada por meio dos dados obtidos pela análise de solo. Mas uma adubação que pode ser recomendada é a de 10 litros de composto orgânico/m^2 ou 10 colheres de adubo químico 4 – 14 – 8/m^2.

A época de colheita é a partir de 6 meses, com rendimento aproximado de 5 kg por canteiro de 5 metros quadrados.

DEFEITOS DO ALHO

A espécie 'peruano' tem cor roxa, produz dentes (bulbilhos) grandes e sem a túnica de proteção do bulbo a envolvê-los, é o chamado 'bulbo sorriso'. Porém, este *defeito* não chega a causar sérios prejuízos à conservação, e é uma espécie bem aceita por comerciantes e consumidores. Os defeitos mais graves do alho são o **chochamento**, a **brotação** e o **apodrecimento**. Outros defeitos que podem ter importância variável são os ferimentos, as rachaduras e os danos de pragas.

TIPOS DE ARMAZENAMENTO

A principal vantagem da armazenagem do alho é permitir a venda do produto por melhor preço em períodos de entressafra. O alho pode ser conservado por 4 a 6 meses em armazéns não refrigerados. Neste tipo de armazenamento, a perda de água e chochamento são as principais causas de perdas pós-colheita. O alho pode ser armazenado com a rama, solto ou em réstias; ou sem a rama em caixas e sacos. Os bulbos com rama seca, soltos ou em réstias servem para o armazenamento de curta duração, feito na propriedade agrícola. O armazenamento prolongado deve ser feito após a limpeza dos bulbos apropriadamente curados. Não se prestam para o armazenamento prolongado os bulbos que sofreram deficiência de cálcio ou boro durante o cultivo, visto que estas deficiências minerais tornam os bulbos mais suscetíveis ao chochamento por desidratação. No armazenamento, as perdas por chochamento podem também ter outras causas. Por exemplo, o chochamento com amarelecimento interno e nas escamas dos bulbilhos é usualmente causado por nematóides. Outros tipos de chochamento podem envolver a ação de ácaros e de fungos.

- **Nome Científico:** ***Allium sativum L.***
- **Família:** ***Alliaceae***
- **Exigência Climática:** **Clima temperado (14º a 19º)**
- **Forma de Propagação:** **Bulbilho**

REGIÃO	ÉPOCA IDEAL DE PLANTIO
Sul	maio / junho
Sudeste	março / abril
Nordeste	maio
Centro-Oeste	março / abril

* Devido às condições climáticas regionais, não é recomendável o plantio do alho no norte do país.
** O início da colheita é sempre 150 a 180 dias após o plantio.

BAIXA UMIDADE RELATIVA DO AR

O alho é uma das poucas hortaliças que deve ser armazenada sob umidade relativa do ar baixa (70% a 85%). Umidade relativa inferior a 70% causa excessiva perda de água e umidade maior que 85% pode favorecer o apodrecimento dos bulbos, mesmo que não ocorra condensação de água na superfície do produto. Temperaturas entre 5 e 15° C são ótimas para a quebra da dormência e têm efeito de vernalização. Por esta razão, o alho deve ser armazenado em temperaturas ao redor de zero grau. Há recomendações de armazenamento de alho entre -1,0 e -2,0º C e até temperaturas inferiores, no entanto, estas temperaturas mais baixas de

CONTRA PRAGAS EM HORTAS

Além da culinária e dos chás, o alho é uma ótima matéria-prima para fazer caldas e fertilizantes agroecológicos. Ele pode ser usado na horta doméstica, como repelente contra pulgões e lagartas, ou na própria lavoura de alho e de outras culturas, para proteger a semente de nematóides (que são vermes). Nos dois casos, basta misturar quatro dentes de alho amassados a um litro de água e deixar a mistura descansando por 12 dias. Depois, volte a misturar os ingredientes. Aí, é só pulverizar a plantação com o líquido.

O alho combina muito bem com alface, beterraba, cenoura, camomila, morango, tomate, salsa e flor rosa. Mas evite misturá-lo com ervilha, feijão, couve-flor e aspargo. FONTE: Beatriz Pasqualino/ Agência Notícias do Planalto

armazenamento envolvem o risco de perda do produto por congelamento, se não houver controle cuidadoso de temperatura na câmara fria ou se o alho armazenado não estiver bem curado.

As temperaturas próximas a zero grau também causam quebra da dormência e vernalização, porém inibem o desenvolvimento da brotação dos bulbilhos. Assim, os bulbilhos armazenados em baixa temperatura brotam rapidamente quando voltam para temperaturas próximas a 20º C. Temperaturas acima de 28º C inibem a brotação, porém causam excessiva desidratação e deterioração do alho.

O armazenamento refrigerado do alho facilita o controle de pragas, como os ácaros que causam chochamento dos bulbilhos. No armazenamento em temperatura ambiente no Brasil (por volta de 20º C), o controle de pragas de armazenamento é feito com o uso de fumigação com produtos químicos como fosfina e brometo de metila.

Durante o armazenamento do alho ocorre uma superação da dormência comandada pelo equilíbrio de promotores e inibidores de crescimento. Após a superação da dormência, se houver condições apropriadas de temperatura e umidade suficiente, ocorrem a brotação e a formação de raízes. Nesse processo, as reservas dos bulbilhos são consumidas e acontece a perda da firmeza e da qualidade do alho para consumo. Por esta razão, a brotação é um dos maiores problemas do armazenamento prolongado de cultivares de alho com período de dormência curto.

AS VARIEDADES DE ALHO

São designadas como alho as seguintes plantas:

- **Alho-das-vinhas** (*Allium vineale*)
- **Alho-de-espanha** ou **alho-mourisco** (*Allium scorodoprasum*)
- **Alho-do-campo** ou **alho-do-mato** ou **alho-da-campina** (*Cipura paludosa*)
- **Alho-francês** ou **alho-porro** ou **alho-poró** (*Allium porrum*)
- **Alho-mágico** (*Allium nigrum*)
- **Alho-ordinário** ou **alho comum** (*Allium sativum*)
- **Alho-poró-bravo** (*Allium ampeloprasum*)
- **Alho-rosado** (*Allium roseum*)
- **Alho-sem-cheiro** (*Nothoscordum gracile* e *Nothoscordum striatum*)
- **Alho-silvestre** (*Nothoscordum striatum*)

A PRODUÇÃO MUNDIAL DE ALHO

O alho é cultivado em todo o mundo, porém a China (República Popular da China) é de longe a maior produtora e exportadora atual do produto, sendo responsável por 77% da produção mundial — o Brasil, atraído pelo preço do alho chinês, começou a importá-lo em 1994, com isso, a produção nacional vem se retraindo, enquanto cresce nossa importação — hoje, 40% do alho consumido no país vêm da China. Além disso, a produção da Argentina também cresceu, hoje é o oitavo país produtor, e o alho argentino ganhou uma boa fatia do mercado brasileiro, também. Há atualmente um grande esforço na produção agrícola brasileira para fazer crescer a produção do alho, uma vez que nosso consumo continua em alta — 1,6 milhão de caixas de 10 kg ao mês, sendo que o produto nacional corresponde a

QUANTO À BOTÂNICA

A botânica classifica todos os tipos de alho como derivados da espécie ***Allium sativum***. Desta espécie,

originam-se duas subespécies: a ***Ophioscorodon*** e a ***Sativum***. Uma pesquisa recente mostrou que há, hoje em dia, oito variedades de alho provindas destas duas subespécies. Seis variedades são do tipo ***Ophioscorodon*** e se chamam: **Asiático**, **Criolo**, **Listra Roxa**, **Listra Roxa Marmorizada**, **Porcelana** e o **Rocambole** (*Asiatic, Creole, Purple Stripe, Marbled Purple Stripe, Porcelain* e *Rocambole*) e duas são do tipo ***Sativum*** e se chamam **Alcachofra** e **Prata** (*Artichoke* e *Silverskin*).

somente 30% em 2007 e 15% em 2008 desse total. A importação brasileira de 2003 em diante duplicou. Os preços sem concorrência do alho chinês, alegam os produtores brasileiros, são decorrência da política de subsídio da produção agrícola que o governo chinês aplica para manter as grandes populações no campo.

Depois da China, os maiores produtores são: Índia (4,1%), Coréia do Sul (2%), Rússia (1,6%) e EUA (1,4%).

OS 10 PAÍSES MAIORES PRODUTORES DE ALHO
(Ano 2007/2008)

PRODUÇÃO ANUAL ANOTADA EM TONELAGEM MÉTRICA

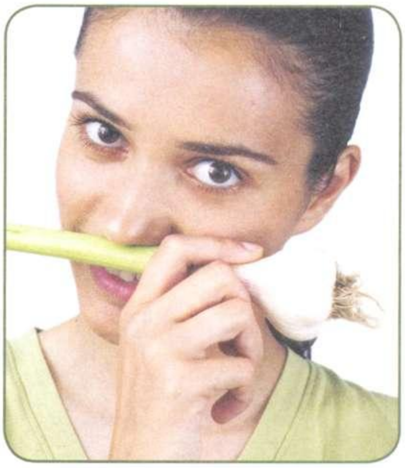
China	12.088.000
Índia	645.000
Coréia do Sul	325.000
Rússia	254.000
EUA	221.810
Egito	168.000
Espanha	142.400
Argentina	140.000
Mianmar	128.000
Ucrânia	125.000

Fonte: Food And Agricultural Organization of United Nations: Economic And Social Department: The Statistical Devision

"Alho Free"

O ALHO **SEM CHEIRO**

Como se sabe, o principal entrave do consumo do alho é seu odor forte que causa halitose — daí, as pesquisas e os experimentos científicos para a produção de alho desodorizado, o chamado 'alho free', que não compromete suas propriedades alimentícias e terapêuticas.



O PROCESSO DE DESODORIZAÇÃO DO ALHO VEM DE LONGA DATA E SEU SUCESSO É RELATIVO PORQUE NÃO GARANTE A PRESERVAÇÃO DO SABOR, segundo o pesquisador e produtor rural Edison de Cezar Philippi, que criou o primeiro 'alho free' brasileiro, com técnica 100% nacional.

O 'alho free' nacional foi desenvolvido em Santa Catarina e resulta de um trabalho que levou 12 anos para ser concluído. Segundo o pesquisador: *"a produção mundial de alho sem cheiro existente utiliza tecnologias com processos químicos que custam muito caro e não garantem o sabor do produto; por esse motivo, resolvi que deveria fazer uma pesquisa aqui no Brasil. Primeiramente, esperava obter um produto na forma de tempero, para que a população pudesse usar isso mais difusamente".*

Depois de conhecer todas as patentes internacionais, Philippi conseguiu fazer a desodorização no alho granulado, de 0,5 a 1 mm de diâmetro, isso já no ano 2000; em seguida, levou a pesquisa adiante até conseguir penetrar em cabeças de alho *in natura*, o que aconteceu somente em março de 2007.

"Todo processo de desodorização é físico, não tem resíduo químico algum, não existe contato manual ou qualquer outro contato com o produto, que já foi testado e analisado pelo Instituto de Pesquisas Tecnológicas da Furb (Fundação Universitária da Região de Blumenau), que atestou e aprovou o produto. Tanto o granulado, obtido em 2000, quanto o alho in natura*"*, salienta.

Fonte: **Cooperalho / Cooperativa Regional de Produtores de Alho Miguel Ferreira**

Receitas

PARA TODOS OS GOSTOS

O ALHO É CARMINATIVO E EXPECTORANTE. SUAS PROPRIEDADES ANTIMICROBIANAS E OS SEUS EFEITOS BENÉFICOS PARA O CORAÇÃO e circulação sangüínea já eram valorizados na Idade Média. Possui um ótimo valor nutricional, possuindo vitaminas (A, B2, B6, C), aminoácidos, adenosina, sais minerais (ferro, silício, iodo) e enzimas e compostos biologicamente ativos.

É indicado no tratamento de diversas moléstias, como gripe, coriza, resfriado, rouquidão, afecções catarrais (agudas ou crônicas) e tosses rebeldes. Atua com eficácia na prisão de ventre e é um ótimo estomáquico – aumentando a secreção dos sucos digestivos, facilitando a digestão. Funciona ainda como vermífugo e antitóxico. Também é anti-séptico pulmonar, antiinflamatório, antibacteriano, tônico, hipoglicemiante, antiplaquetário e antioxidante. Diminui o colesterol e a viscosidade sangüínea. É altamente indicado para diabetes, sinusite, nevralgia, hipertensão, garganta inflamada, bronquites e asma.

Ingerido como alimento, o alho tem ação depurativa, diurética e digestiva. É um antibiótico natural (contém alicina). Previne as tromboses, purifica as mucosas e evita a formação de catarro. Também tem efeito contra o excesso de ácido úrico, o reumatismo, a pressão alta e a arteriosclerose. Esses efeitos são obtidos com o consumo de dois a três dentes de alho diariamente.

O alho desidratado, em pó, é usado largamente na culinária, até pela facilidade no manuseio. É um produto concentrado: cerca de 1/4 de colher de chá desse produto equivale a um dente de alho fresco.

* VALOR NUTRICIONAL

100 g de alho contêm, aproximadamente:

Água	59g
Calorias	149 kcal
Lipídeos	0,5 g
Carboidratos	33,07 g
Açúcares	1,00 g
Fibras dietéticas	2,1 g
Gordura	0,5 g
Ferro	1,7 mg 14%
Zinc	1,16 mg 12%
Manganês	1672 mg
Potássio	401 mg
Enxofre	70 mg
Cálcio	181 mg
Fósforo	153 mg
Magnésio	25 mg
Sódio	17 mg
Vitamina B1 (Thiamin)	0,2 mg
Vitamina B6	1,235 mg
Vitamina C	31 mg
Vitamina B3 (Niacin)	0,7 mg
Vitamina B9 (Folate)	3 mg
Vitamina B2 (Riboflavin)	0,11 mg
Vitamina B5 (Ácido pantogênico)	0,596 mg
Ácido glutamínico	0,805 g
Arginina	0,634 g
Ácido aspártico	0,489 g
Leucina	0,308 g
Lisina	0,273 g
Proteínas	6,05 g
Aalfa-tocoferol	10 mg

CHÁS TERAPÊUTICOS
Receitas com ALHO

CHÁ PARA ARTERIOSCLEROSE

Ingredientes:
- 1 punhado de malva
- 1 punhado de tanchagem
- 1 punhado de manjericão picado
- 6 dentes de alho picado
- ¼ de cebola picada
- 1 limão-galego cortado, com a casca
- 3 xícaras (chá) de água
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Ferva os ingredientes rapidamente, menos o limão. Despeje numa vasilha sobre o limão. Deixe descansar por 10 minutos e coe. Beba uma xícara deste chá três ou quatro vezes ao dia.

CHÁ PARA EDEMAS

Ingredientes:
- 5 dentes de alho (picados)
- 1 pedaço de gengibre (picado)
- 1 punhado de manjerona
- 1 punhado de hamamelis
- 1 litro de água

Modo de preparo:
Ferver tudo na água; fazer compressas quentes com este chá, quatro vezes ao dia, até melhorar.

CHÁ PARA RESFRIADO

Ingredientes:
- 6 folhas de eucalipto
- 4 dentes de alho (picados)
- 1 pedaço de gengibre (picado)
- 2 copos de água
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Colocar os ingredientes em água fervente por 5 minutos. Adoçar com o mel. Tomar uma xícara deste chá morno de três em três horas.

CHÁ PARA COMBATER INFLAMAÇÃO DE GARGANTA E ROUQUIDÃO

Ingredientes:
- 4 dentes de alho (picado)
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 colher (café) de cravo-da-índia
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 copo de água

Modo de preparo:
Ferver a água. Colocar as ervas e deixar que fervam por 10 minutos. Coar e fazer gargarejo com o líquido morno, quatro vezes ao dia.

CHÁ PARA RESFRIADOS E GRIPES — COMBATE CORIZA, ROUQUIDÃO, CATARRO E TOSSE REBELDE

Ingredientes:
- 10 dentes de alho descascados
- ½ cebola cortada bem fina
- 1 limão cortado em rodelas
- 3 anis-estrelados
- 5 galhos de alecrim secos ou verdes
- 2 copos grandes de água
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Ferver a água com o alho e a cebola; apagar depois de 5 minutos. Colocar todas as demais ervas dentro do líquido fervente e abafar. Esperar cinco minutos e coar. Adoçar com mel e tomar até quatro copos por dia.

CHÁ PARA DOR DE GARGANTA E GRIPE

Ingredientes:
- 1 cabeça de alho
- 1 pedaço de gengibre
- ½ copo de água
- ½ copo de açúcar cristal
- 100 ml de mel de eucalipto

Modo de preparo:
Ferver tudo junto por 30 minutos. Deixar esfriar. Misturar o mel de eucalipto e tomar uma colher de sopa quatro vezes ao dia. Criança, uma colher de café.

CHÁ PARA RESFRIADO E GRIPE I

Ingredientes:
- 1 limão cortado em rodelas
- 6 dentes de alho sem tirar as cascas
- 1 pau de canela
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Misturar os dentes de alho e a canela em água fervente e deixar durante 10 minutos; desligar o fogo e acrescentar o limão. Abafar e deixar descansar dez minutos. Passar na peneira, amassando os dentes de alho com um garfo. Adoçar com o mel. Ingerir ainda quente. Caso esfriar, esquente novamente.

CHÁ PARA RESFRIADO E GRIPE II

Ingredientes:
- 1 pedaço de nabo
- 1 cebola média
- 1 cabeça de alho
- 1 pedaço de gengibre
- 1 cálice de conhaque
- 1 copo americano de mel

Modo de preparo:
Bater tudo no liquidificador. Depois de bater, guardar o líquido num vidro. Tomar uma colher de sopa, quatro vezes por dia.

CHÁ ENERGÉTICO PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ingredientes:
- 6 dentes de alho
- ½ cebola picada
- 1 galho de alecrim
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) de pó de canela
- ½ litro de água filtrada
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Ferver por cinco minutos a água com os dentes de alho, a cebola e o alecrim; abafar e deixar descansar por mais cinco minutos. Juntar o resto dos ingredientes e tomar em seguida, bem quente.

RECEITAS HIGIENIZANTES E PALIATIVAS CONTRA REUMATISMO

PRIMEIRA RECEITA

Coloque 15 g de pimenta vermelha em 100 ml de álcool a 60 graus. Massagear a região afetada.

SEGUNDA RECEITA

Junte uma xícara (chá) de óleo de cozinha, uma xícara (chá) de gengibre picado, uma xícara (chá) de alho picado e uma xícara (chá) de pimenta vermelha amassada. Aqueça a mistura no fogo por 10 minutos. Coe e aplique na região dolorida. Deixe o local coberto com flanela.

COMBINAÇÃO DE ERVAS PARA TRATAMENTO MEDICINAL

PARA COMBATER AMIGDALITE

Fazer gargarejo quatro vezes ao dia com chá de dente-de-leão e gengibre. Tomar suco de limão com alho de duas a quatro vezes ao dia.

PARA COMBATER RESFRIADO

Tomar um suco feito com dentes de alho, cebola, limão, mel. Coma frutas cítricas. Beba chá de tomilho, poejo, hortelã, eucalipto, adoçado com mel, quatro vezes ao dia.

PARA COMBATER TOSSE

Fazer um xarope com 6 dentes de alho, 10 folhas de guaco, 10 folhas de assa-peixe, suco de 2 limões, 4 fatias de abacaxi com casca, 100 ml de mel, 1 punhado de calêndula, 10 folhas de eucalipto e ameixas pretas sem caroço. Ferver as folhas em pouca água, menos o mel. Coar e misturar o chá com o mel. Guardar em lugar fresco e bem tampado. Tomar uma colher de sopa de três em três horas e ir diminuindo as doses conforme for melhorando.

SUCOS TERAPÊUTICOS
Receitas com ALHO

SUCO PARA GRIPE COM TOSSE I

Ingredientes:
- 4 folhas de hortelã
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 2 limões
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 galhos de agrião
- 1 fatia de abacaxi
- 1 punhado de salsinha
- 1 copo de água
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Bater juntos, coar e adoçar com o mel. Tomar 3 vezes ao dia.

SUCO PARA GRIPE COM TOSSE II

Ingredientes:
- 3 dentes de alho
- 2 limões
- 1 punhado de salsinha
- 1 rodela pequena de gengibre
- 2 colheres de mel

Modo de preparo:
Bater todos os ingredientes juntos, coar e adoçar com mel. Tomar este suco 2 a 3 vezes ao dia. Bater e tomar na hora, não se deve guardar depois de pronto.

SUCO PARA ACABAR COM CATARRO

Ingredientes:
- 4 dentes de alho descascados
- 3 limões
- 30 gotas de própolis
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Bater no liquidificador os ingredientes e adoçar com mel. Dividir em 4 doses e tomar ao longo do dia, uma dose por vez. O gosto é bastante forte.

SUCO PARA GRIPE COM TOSSE E CORIZA

Ingredientes:
- 3 dentes de alho
- 2 limões (suco)
- 1 punhado de salsinha
- 1 rodela pequena de gengibre
- 2 colheres de mel

Modo de preparo:
Bater todos os ingredientes juntos, coar e adoçar com mel. Tomar duas a três vezes ao dia. Bater e tomar na hora, não se deve guardar depois de pronto.

ALHO REDUZ O RISCO DE CÂNCER DE PRÓSTATA

Homens que habitualmente consomem alho têm menor risco de desenvolver câncer de próstata, segundo informação do *National Cancer Institute*, dos Estados Unidos. Os efeitos benéficos se devem ao composto à base de sulfeto presente no alimento.

A pesquisa do instituto norte-americano foi feita com base na observação de 238 pacientes com câncer de próstata e 471 homens sãos.

Os que estavam acostumados a ingerir no mínimo 10 g de alho por dia formavam no grupo dos sãos, enquanto que entre os pacientes foi registrado um baixo consumo desse alimento.

Os pesquisadores, liderados pela cientista Ann Hising, afirmaram que muitos estudos demonstram a eficácia preventiva do alho em vários tipos de tumores. Uma dieta correta pode ser excelente medida de prevenção para o câncer de próstata.

SUCO PARA COMBATER PRESSÃO ALTA E MÁ CIRCULAÇÃO

Ingredientes:
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 2 dentes de alho
- 1 copo de suco de laranja

Modo de preparo:
Bata tudo no liquidificador e tomar pela manhã.

SUCO PARA COMBATER PRESSÃO BAIXA

Ingredientes:
- 6 rabanetes com casca
- 4 colheres (sopa) de salsinha
- ¼ xícara de repolho picado
- ¼ de abacate
- ½ iogurte
- 1 dente de alho
- ¼ de cebola

Modo de preparo:
Bata no liquidificador e tome antes do almoço e do jantar.

SUCO ENERGÉTICO

Ingredientes:
- ½ maço de agrião
- 1 tomate maduro sem sementes
- 1 dente de alho
- ¼ de cebola
- 1 pedaço pequeno de pimentão verde
- Alguns galhos de salsinha
- 2 colheres (sopa) de azeite
- O suco de ½ limão
- 1 pitada de sal
- Cubos de gelo

Modo de preparo:
Bata no liquidificador e beba imediatamente.

SUCO PARA COMBATER A CORIZA

Ingredientes:
- 1 punhado de agrião
- 1 dente de alho
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de mel.

Modo de preparo:
Bater tudo junto no liquidificador. Tomar um copo deste suco três vezes ao dia.

ESSÊNCIAS TERAPÊUTICAS
Receitas com ALHO

ESSÊNCIA PARA EVITAR ARTERIOSCLEROSE

Ingredientes:
- 1 punhado de folhas de tarumã
- 1 punhado de folhas de gabiroba
- 1 punhado de alecrim
- 1 punhado de açoita-cavalo
- 1 punhado de cascas de cebola
- 10 dentes de alho
- 1 litro de álcool de cereais

Modo de preparo:
Deixar curtir todos os ingredientes, durante 24 horas, em 1 litro de álcool 96º. Deixar macerar por três dias. Tomar uma colher de chá, diluída em um pouco de água, quatro vezes por dia. Não exceder a dose.

ESSÊNCIA PARA EVITAR GRIPE

Ingredientes:
- 3 punhados de folhas de chicória bem picadinhas
- 3 galhos de salsinha
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 pedaço de casca de abacaxi
- 1 pedaço de casca de limão
- 1 punhado de dente-de-leão
- 3 dentes de alho
- ½ cebola picada
- ½ litro de álcool de cereais
- ½ romã (opcional)

Modo de preparo:
Colocar em uma garrafa limpa de vidro (de 1 litro) todos os ingredientes, enfiando-os pelo gargalo. Preencher a garrafa com o álcool de cereais. Tampar e deixar curtir durante, no mínimo, duas semanas. Tomar uma colher de chá, diariamente. Se estiver resfriado ou com gripe, pode dobrar a dose, mas mais do que isso pode ser prejudicial.

ESSÊNCIA PARA EVITAR ARTERIOSCLEROSE

Ingredientes:
- 1 punhado de folhas de tarumã
- 1 punhado de folhas de gabiroba
- 1 punhado de alecrim
- 1 punhado de açoita-cavalo
- 1 punhado de cascas de cebola
- 10 dentes de alho
- 1 litro de álcool de cereais

Modo de preparo:
Deixar todas as ervas curtirem durante 24 horas em 1 litro de álcool de cereais. Deixar macerar por 3 dias. Tomar uma colher de chá – diluída em um pouco de água – quatro vezes por dia. Não exceder a dose.

RECEITA DE AZEITE MEDICINAL
(para ser usado em salada como tempero. É ótimo digestivo!)

Ingredientes:
- 1 xícara (chá) de alho picado
- 6 ramos de alecrim fresco
- 6 ramos de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 cebola média cortada batidinha
- 1 lata de azeite
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:
Colocar todos os ingredientes dentro de um vidro, cobrir com o azeite e tampar. Deixar macerar por cerca de 20 dias. O sabor fica mais acentuado quanto mais tempo que o azeite medicinal permanecer macerando.

SOLUÇÕES TERAPÊUTICAS
Receitas com ALHO

SOLUÇÃO PARA GRIPE E CATARRO

Ingredientes:
- 100 g de alho
- 100 g de gengibre
- 100 g de ora-pro-nobis
- 30 g de folhas de caqui
- 20 g de casca de angico
- 500 ml vinagre de maçã
- 100 ml de mel

Modo de preparo:

Bater no liquidificador alho, gengibre, ora-pro-nobis, folhas de caqui e casca de angico. Colocar em um vidro limpo, com tampa. Deixar as ervas descansando no vinagre por 10 dias. Filtrar e misturar o mel. Tomar uma colher de sopa, quatro vezes ao dia. Criança deve tomar uma colher de café ou de chá. Esta solução pode ser guardada por até 24 meses.

SOLUÇÃO AQUOSA PARA PRESSÃO ALTA

FÓRMULA I

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de sete-sangrias
- 5 colheres (sopa) de suco de maracujá com as sementes
- 4 folhas de maracujá
- 1 laranja cortada com a casca
- 1 xícara (chá) de mel

Modo de preparo:

Macerar a laranja e as folhas de maracujá; misturar o suco de maracujá, mexendo delicadamente; cobrir com o mel. Deixar por 24 horas em local fresco. Coar e tomar até quatro colheres de sopa por dia, diluído em ½ xícara de água.

FÓRMULA II

Ingredientes:

- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola média cortada batidinha
- 1 pé de alface inteiro, picadinho
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e deixar macerar na geladeira. Coar e tomar – de hora em hora – duas colheres de sopa com, no máximo, três gotas de limão e um pingo de mel.

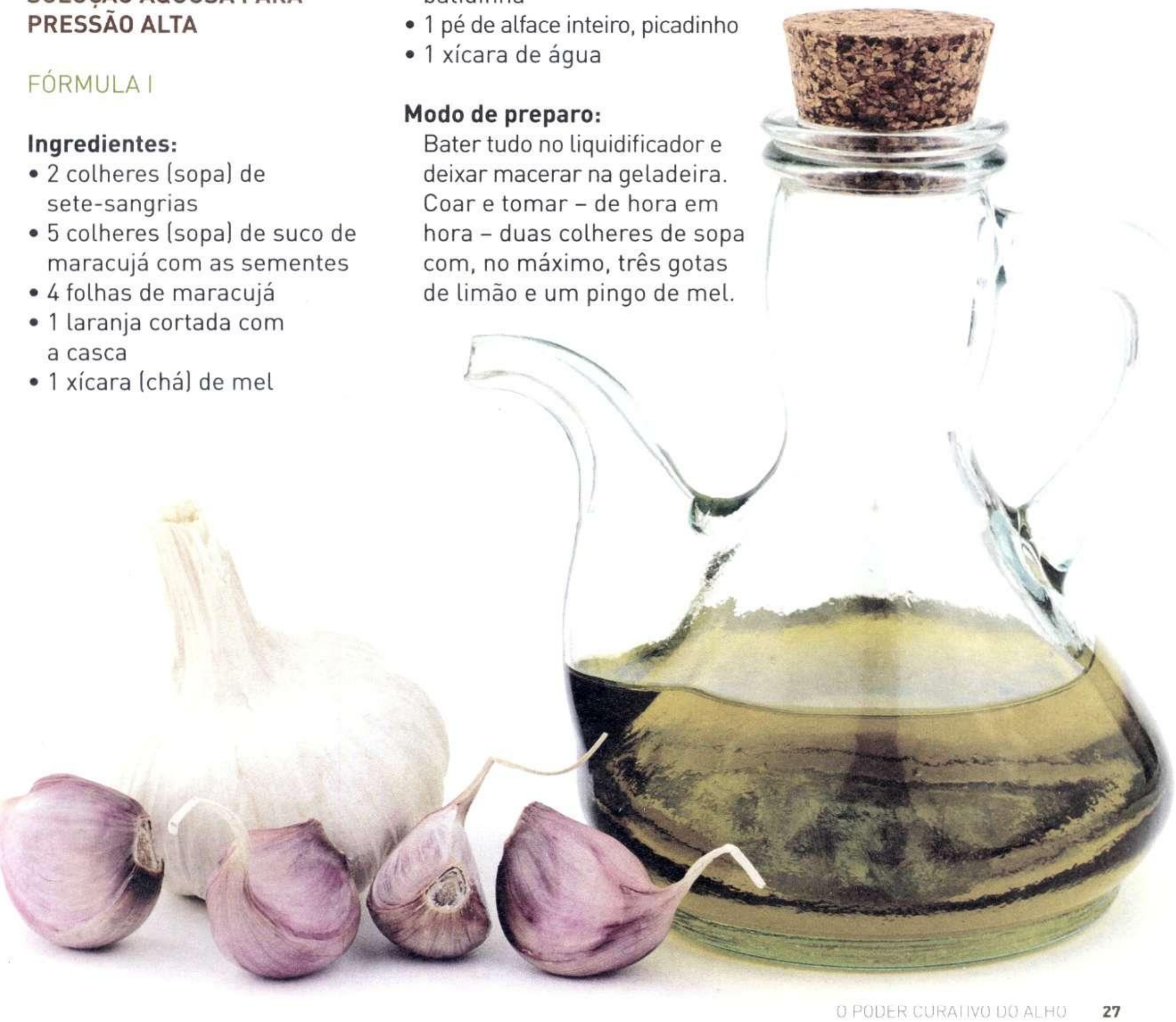
SOLUÇÃO CONTRA PICADA DE INSETOS

Ingredientes:

- 2 cabeças de alho
- 1 punhado de cravo-da-índia
- 1 punhado de manjericão
- 200 ml de vinagre de maçã

Modo de preparo:

Triturar bem, colocar no vinagre de maçã em um vidro tampado. Usar topicamente quando precisar.



XAROPES NATURAIS
Receitas com ALHO

XAROPE TRADICIONAL CONTRA GRIPE COM TOSSE

Ingredientes:
- 1 cabeça de alho (cortada e amassada)
- 3 cascas de canela
- 10 cravos-da-índia
- 6 folhas de guaco
- 8 folhas de hortelã
- 3 fatias de abacaxi
- 1 copo de água
- Açúcar cristal
- Mel a gosto

Modo de preparo:
Bater no liquidificador no copo de água o alho, o abacaxi e o açúcar. Deixar ferver durante 20 minutos; colocar os demais ingredientes, deixar ferver por mais 10 minutos. Depois de esfriar, passar numa peneira fina. Colocar em vidro limpo com tampa. Tomar uma colher de sopa de 2 em 2 horas (criança, uma colher de chá).

XAROPE CONTRA GRIPE

Ingredientes:
- 1 cebola grande
- 1 cabeça de alho
- 6 limões (suco)
- 10 cravos-da-índia
- 2 canelas (casca)
- 10 folhas de hortelã
- 2 copos de água
- 2 copos de açúcar cristal
- 100 ml de mel

Modo de preparo:
Bater no liquidificador cebola, alho, suco de limão, água e açúcar. Levar ao fogo e deixar ferver durante 20 minutos; em seguida, acrescentar os cravos, a canela e as folhas de hortelã. Deixar ferver por mais 10 minutos; depois de esfriar, passar em uma peneira fina, misturar o mel e colocar em um vidro limpo, com tampa. Tomar uma colher de sopa de 2 em 2 horas (criança, uma colher de café ou chá).

XAROPE CONTRA TOSSE, GRIPE, BRONQUITE, PNEUMONIA E CATARRO

Ingredientes:
- 200 g de seiva e casca de babosa
- 1 pedaço de gengibre
- 2 cabeças de alho cortadas
- 1 copo de água
- l copo de açúcar cristal
- 100 ml de mel

Modo de preparo:
Ferver tudo junto, durante 30 minutos, e deixar esfriar. Passar em uma peneira fina, misturar o mel. Adulto: tomar uma colher de sopa de sopa 4 vezes ao dia (criança: a metade da dose). Observação: não ferva o mel.

XAROPE PARA TRATAR AMIGDALITE

FÓRMULA PARA CRIANÇAS

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) de rosa branca
- 1 colher de (sopa) de alfavaca
- 1 colher (sopa) de sálvia
- 3 dentes de alho
- 1/2 xícara (chá) de mel

Modo de preparo:
Macerar as ervas e cobri-las com o mel; deixar descansar por 12 horas em local fresco. Coar. Dê uma colher pequena, três vezes ao dia.

XAROPE PARA TRATAR ANGINA

Ingredientes:
- 1 limão galego picado com a casca
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de malva
- 6 colheres de sopa de mel de eucalipto
- 1/2 xícara (chá) de água fervendo

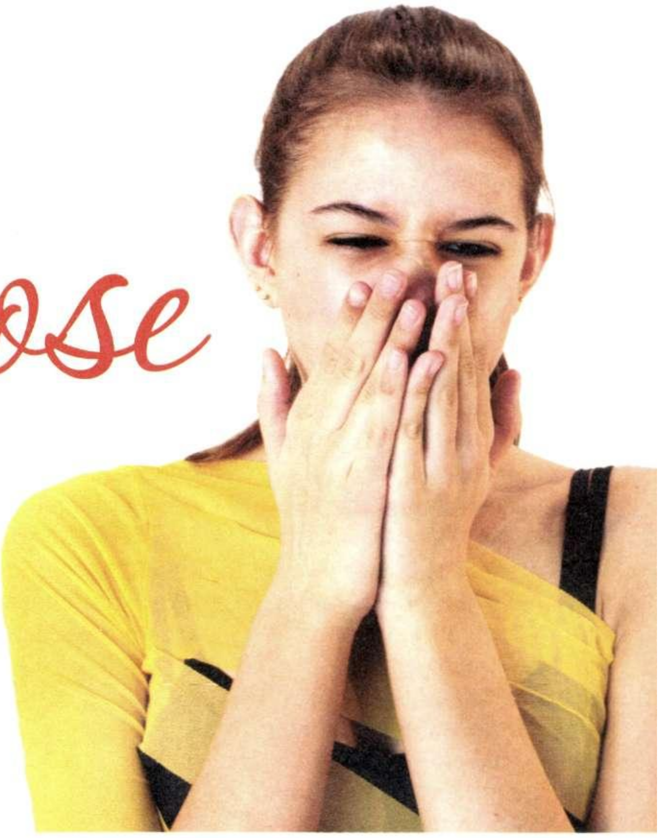
Modo de preparo:
Cobrir o limão, o alho e a malva com a água fervendo. Deixar ferver por 2 minutos, desligar o fogo e deixar amornar. Então, acrescentar o mel, macerando bem a mistura, coar em coador fino e guardar em vidro tampado. Tome três colheres (sopa) ao dia deste xarope.

XAROPE CONTRA GRIPE, TOSSE E ROUQUIDÃO

Ingredientes:
- 1 limão tipo taiti cortado em cruz
- 3 paus de canela
- 4 cravos-da-índia
- 6 dentes de alho descascados
- 1 colher (sopa) de maria-preta
- 2 galhos de agrião
- 1 pedaço de gengibre ou uma colher de chá de pó de gengibre
- 1 punhado de folhas de eucalipto
- 1 xícara (chá) de mel puro
- 1 pedaço de rapadura
- 300 ml de água

Modo de preparo:
Misturar as ervas com a água e a rapadura. Levar ao fogo até levantar fervura. Retirar, deixar esfriar e misturar o mel. Engarrafar e usar duas colheres de sopa para adultos, uma colher de sopa para crianças (a partir dos 10 até os 16 anos) e uma colher de chá para os outros casos. Pode ser administrado em cães, no caso de tosse.

A Halitose



UM **EFEITO COLATERAL** DO CONSUMO DO ALHO

Se considerarmos o alho simplesmente um remédio — e com todas as suas qualidades medicinais, certamente o alho **deve** ser considerado medicamento —, é importante levar em consideração os tais efeitos colaterais de seu consumo, tal e qual outro remédio qualquer.

DEPOIS DE CONSUMIR UMA GRANDE QUANTIDADE DE ALHO EM REFEIÇÕES ou *in natura*, como remédio, qualquer pessoa irá ter halitose, isto é mau hálito, o odor desagradável e às vezes até repugnante que vem com o ar expelido pelos pulmões e não há, no caso, higiene bucal capaz de acabar de imediato com o problema. Aquilo que a pessoa excretar, como o suor, também vai cheirar alho.

Caso a quantidade de alho consumida tiver sido exageradamente grande, o muco, a secreção vaginal, a caspa e até a cera produzida pelos ouvidos também terão cheiro de alho. Lavar-se com sabonete não vai fazer sumir os vestígios do aroma do alho, embora perfumes fortes possam mascarar eventualmente o odor — mas perfumes fortes também são insuportáveis. Portanto, o melhor é consumir alho com certa moderação, como deve ser feito com qualquer produto medicinal.

Se você acabou comendo mais alho do que devia e está passando sérios constrangimentos, não se desespere, em questão de dias o odor vai desaparecendo, até sumir por completo.

POR QUE OCORRE HALITOSE QUANDO DO CONSUMO DO ALHO

Depois de consumido, os compostos sulfurosos do alho são metabolizados pelo organismo, formando o *allyl methyl sulfide* que não pode ser digerido e é passado para o sangue. Através do sangue, o *allyl methyl sulfide* chega aos pulmões e à pele, quando então é excretado. Como a digestão leva várias horas para se completar, e a liberação do *allyl methyl sulfide* demora algumas horas mais, o efeito ao consumir alho permanece presente por um longo tempo.

Segundo se propaga, comer salsa fresca anula o desagradável fenômeno *'hálito de alho'*. É por isso que a erva é incluída numa série de comidas que leva alho, como o pão de alho, que é consumido com manteiga de salsa. Entretanto, como o odor é resultado de uma série de processos digestivos que resulta no *allyl methyl sulfide* sendo levado pelo sangue e então liberado através dos pulmões ao curso de muitas horas, comer salsa é um recurso paliativo e mascara o problema apenas temporariamente.

Um modo de acelerar a liberação do *allyl methyl sulfide* do corpo é fazer uso da sauna. Como o *allyl methyl sulfide* se entranha no sistema circulatório, acredita-se que o alho age como repelente de insetos, porém não há evidências de que ele seja realmente efetivo nessa função.

AS CÁPSULAS DE ALHO

O consumo de alho como tratamento fitoterápico pode ser feito com a ingestão de 'cápsulas de alho' como são chamadas as cápsulas gelatinosas com óleo de alho cru que facilitam a ingestão do produto, uma vez que o alho cozido ou frito perde grande parte de suas propriedades e o alho *in natura* compromete mais facilmente o hálito de quem o consome, além de ser de difícil ingestão por causa do sabor forte. Cápsulas de alho consumidas em doses maiores que as indicadas (adultos, duas cápsulas, três vezes ao dia; crianças acima de 3 anos, uma cápsula, três vezes ao dia) também comprometem o hálito. Mas a absorção pelo organismo é mais rápida, os efeitos colaterais são menores, e, o mais importante, todos os princípios ativos do alho *in natura* são preservados.

OUTROS EFEITOS COLATERAIS

Fora o problema de comprometer o hálito, o alho pode causar grave indigestão, principalmente quando ingerido cru — algumas pessoas desenvolvem resistências alérgicas a determinados alimentos e o alho não é diferente. Então, se a pessoa passa mal cada vez que ingerir alho, é preferível evitar o produto e buscar outras formas de tratamento fitoterápico e, também, tirar o alho da alimentação. Cada organismo reage de forma diferente a determinado produto e tudo que podemos fazer é descobrir a incompatibilidade do nosso organismo com certos alimentos e procurar evitá-los.

O alho também pode irritar a pele e as mucosas quando em contato direto — acredita-se que o *allicin* existente no alho possa ser absorvido pela pele, porém, colocar o alho em contato com a pele para adquirir o benefício do componente pode ser desastroso, principalmente com crianças. Isso jamais deve ser feito.

Precauções

QUANTO AO USO DO ALHO

Os efeitos adversos do alho incluem a halitose não-bacterial, a indigestão, as náuseas, vômitos e diarréia. O alho pode interferir em outras medicações, como as drogas hipoglocêmicas e as anti-hipertensivas. Consulte um profissional de saúde antes de passar a consumir suplementos de alho (as conhecidas cápsulas) ou consumir alho em excesso na alimentação ou como complemento terapêutico.

EFEITO DA ASPIRINA

O alho pode afinar o sangue, provocando um efeito similar ao da aspirina. Outra conseqüência do mau uso do alho, que deve ser evitada, é o botulismo. Já foram registrados casos dessa doença provocados pelo consumo do azeite de alho produzido em casa.

É necessário na preparação de alimentos em casa, naqueles que não serão consumidos na hora, como é o caso do azeite de alho, o uso de métodos seguros e testados na produção/preservação, que garantem o retardamento do desenvolvimento bacteriológico, tal como incluir sal suficiente e controlar o equilíbrio da acidez, assim como manter a preparação em constante refrigeração. A recomendação de especialistas em nutrição é que os alimentos preparados em casa não devem ultrapassar o prazo de uma semana para serem consumidos.

O consumo de grandes quantidades de alho e de suplementos de alho tem sido vinculado aos riscos de hemorragias, particularmente durante a gravidez, pós-cirurgia e parto. Algumas mães que amamentam, adeptas do consumo de suplementos de alho, disseram sentir o odor do alho em seus bebês, o que pode ser ruim para a saúde dessas crianças, uma vez que os suplementos de alho somente são liberados para crianças com mais de 3 anos de idade.

SEM EFEITO RESIDUAL NEGATIVO

O consumo controlado de suplementos de alho por longo tempo não provoca efeitos colaterais ou, se provoca, são desconhecidos, isto é, aparentemente não tem efeito residual negativo. Há estudos nesse sentido que comprovam que o consumo desses suplementos por longos períodos, desde que em quantidades diárias modestas, na pior das hipóteses representa riscos mínimos para a saúde: possíveis desconfortos gastrointestinais, sudoreses, reações alérgicas leves, hemorragias e irregularidades menstruais que cessam com a suspensão do medicamento.

Algum grau de intoxicação do fígado foi comprovado em ratos, em testes laboratoriais, particularmente em quantidades extremas desse suplemento, que excediam, em muito, o que o rato consumiria sob condições normais.

Há vários relatos de sérias queimaduras resultantes do uso tópico de alho, para uma série de aplicações, incluindo o tratamento natural da acne. Então, todo cuidado deve ser tomado ao colocar o alho em contato com a pele, por qualquer motivo.

Tanto o alho como a cebola podem ser tóxicos para gatos e cães, daí o tratamento terapêutico com alho para *pets* ser descartado, e a alimentação dos animais usando esses produtos deve ser evitada.

Curiosidades acerca do ALHO

LENDAS

Na *Odisséia*, poema épico do grego Homero, Ulisses usa o alho para fazer Circe se apaixonar por ele e, assim, consegue se livrar da perigosa feiticeira.

Uma antiga lenda islâmica afirma que, quando o Diabo foi expulso do Paraíso, brotou uma planta de alho no chão pisado pelo seu pé esquerdo e que uma cebola nasceu da marca de seu pé direito.

Na literatura e no cinema de terror, o alho tem a capacidade de manter os vampiros afastados – isso vem das lendas da Europa Central que dizem que o alho tem capacidade de afastar todas as entidades do mal: lobisomens, demônios e, naturalmente, vampiros. Existe uma variedade de alho chamada *Transylvanian*, cujas origens são as montanhas da Transilvânia, na Romênia, lar do Conde Drácula.

Uma crença popular inclui o alho como fonte de atrair fortuna e espantar maus fluídos. Diz-se ser bom ter em casa um saquinho ou arranjo feito com cabeças de alho.

Existe um restaurante em San Francisco, Califórnia, nos EUA, especializado em alho — seu nome é peculiar para dizer o mínimo: Stink Rose (rosa malcheirosa). Os pratos servidos têm como característica comum o tempero carregado no alho, além de a casa oferecer um vinho cujos aroma e sabor lembram o alho, além de um inacreditável sorvete de alho de sobremesa!

PARA DIMINUIR O ODOR DO ALHO, PINGUE UMAS GOTAS DE LIMÃO NOS DENTES DE ALHO CRUS. FERVÊ-LOS TAMBÉM AUXILIA NA REDUÇÃO DO CHEIRO, PORÉM ROUBA NUTRIENTES IMPORTANTES.

***

PARA ELIMINAR O CHEIRO DAS MÃOS, ESFREGUE-AS COM BAGAÇO DE LIMÃO OU COM UMA COLHER DE AÇO INOX.

Uma variedade de alho, o **alho-poró**, é um dos símbolos nacionais do País de Gales, desde as épocas mais antigas, e faz parte de suas mitologias e lendas. Até uma variação da moeda de 1 libra esterlina tem a imagem.

"Se me disseres que me amas, acreditarei.
Mas se escreveres que me amas,
acreditarei ainda mais.

Se me falares da tua saudade, entenderei,
mas se escreveres sobre ela,
eu a sentirei junto contigo.

Se a tristeza vier a te consumir e me contares,
eu saberei, mas se a descreveres no papel,
o seu peso será menor "

... e assim são as palavras escritas:
possuem um magnetismo especial, libertam,
acalantam, invocam emoções.

Elas possuem a capacidade
de em poucos minutos cruzar mares,
saltar montanhas, atravessar desertos intocáveis.

Muitas vezes, infelizmente, perde-se o Autor,
mas a mensagem sobrevive ao tempo,
atravessando séculos e gerações.

As palavras sempre ficam!

Elas marcam um momento que será
eternamente revivido por todos aqueles que a lerem.

Viva o amor com palavras faladas e escritas,
mate saudades, peça perdão,
aproxime-se, recupere o tempo perdido

Insinue-se, alegre alguém,
ofereça um simples " bom dia",
faça um carinho especial.

Use a palavra a todo instante, de todas as maneiras.
Sua força é imensurável.

Lembre-se sempre do poder das palavras.

Quem escreve constrói um castelo,
e quem lê passa a habitá-lo."

(Autor Desconhecido)

A Escala tem sempre uma publicação que se encaixa ao que você procura.
www.escala.com.br

Editora Escala

REVISTA
vidanatural
& EQUILÍBRIO
Hábitos saudáveis refletem no seu dia-a-dia!
Vida Natural & Equilíbrio traz dicas e sugestões de atitudes e hábitos mais saudáveis e naturais, porém sem perder o prazer de desfrutar o que a vida tem de melhor!
A Escala tem sempre uma publicação que se encaixa ao que você procura.
www.escala.com.br
EDITORA escala